

ご家庭に持ち帰って家族みんなで読みましょう。

2022

4

NO.134



健保だより

P2 2022年度 予算のお知らせ

P3 重症化予防に取り組んでいます 他



三岐しんぎん健康保険組合

健保組合のホームページ <http://www.sangishinkinkenpo.jp/>

その病気、これ以上悪化させないために…

当健保組合は重症化予防に 取り組んでいます

健診結果が「要再検査・要精密検査」「要治療(要医療)」だった方へ、ご案内をお送りしています

健診や人間ドックを受け、生活習慣病に関する項目、またはがん検診項目で「要再検査・要精密検査」「要治療(要医療)」と判定された方へ、当健保組合は「受診のご案内」をお送りしています。

……こんな言い訳をして、放置していませんか？……



特に自覚症状もないから、
放っておいてもいいよね…。

本当に病気だったら怖いから、
受けたくないな…。



放置は絶対に
いけません!



健診は、「病気が隠れているおそれがある」ことを判別するスクリーニング(ふるい分け)の機会です。健診結果に異常があったからといって、すなわち病気だということにはなりません。実際に、詳しく調べてみたらなんとなかった、というケースも多く見られます。

自分の体を知って安心するため、そして万が一の際にできるだけ早く適切な治療を受けるため、必要な検査はきちんと受けてください。早めの対処で、身体的にも経済的にも負担が少なくて済みます。

……ご案内の送付対象は次の 1 2 の方です……

1 健診結果が次の基準のいずれかに該当し、未受診の方

血圧	最高血圧160mmHg以上 または最低血圧100mmHg以上
血糖	空腹時血糖126mg/dl以上 またはHbA1c(NGSP)6.5%以上
脂質	LDLコレステロール180mg/dl以上 または中性脂肪500mg/dl以上

2 次のがん検診で「要再検査・要精密検査」「要治療(要医療)」に該当した方

- ◆胃部X線検査(または胃内視鏡検査)
- ◆胸部X線検査
- ◆便潜血検査
- ◆乳がん検査・子宮がん検査

2 に該当する方は、受診後にご報告いただく必要があります。詳細はご案内をご確認ください。

生活習慣病やがんは、ある日突然発症するものではありません。

さまざまな要因が長い間積み重なって、病気として現れるのです。

「病気になる前に生活習慣を見直しておけば…」「早期に治療していれば…」と後悔することのないよう、ご案内が届いたら必ず受診してください。

2022年度予算のお知らせ

一時的に赤字幅減少するも、今後も 高齢者医療のための納付金増は避けられない見込み

健康保険

2022年度予算は、総額で1,611百万円としました。

収入面では、被保険者のみなさまと事業主から納めていただく保険料等を1,467百万円と見込みました。支出面では、みなさまの医療費をサポートする保険給付費が前年度予算比19百万円増の816百万円、高齢者医療を支えるために拠出する納付金は同40百万円減少し603百万円と見込んでいます。これにより、経常収支差引額で99百万円の赤字予算となりました。

2021年度から保険料率を引き上げさせていただきましたが、前年度に比べ赤字幅は減少したものの、引き続き前期繰越金・別途積立金の取り崩しにより赤字分を充当することとしました。

団塊の世代が後期高齢者となり始める2022年を迎え、今後ますます厳しい財政状況が予測されますが、今年度もみなさまの健康と暮らしを守るため、疾病予防・重症化予防に向けた保健事業の一層の充実を図っていきます。

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
保険料(含調整保険料等)	1,467,032	461,331
繰越金	41,490	13,047
繰入金	90,001	28,302
国庫補助金収入	427	134
財政調整事業交付金	10,962	3,447
雑収入	778	245
計	1,610,690	506,506

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事務費	37,199	11,698
保険給付費	815,520	256,453
法定給付費	801,730	252,116
付加給付費	13,790	4,336
納付金	602,814	189,564
前期高齢者納付金	286,819	90,195
後期高齢者支援金	315,983	99,366
病床転換支援金	2	1
退職者給付拠出金	10	3
保健事業費	90,812	28,557
還付金	1,050	330
財政調整事業拠出金	17,481	5,497
連合会費	1,120	352
積立金	766	241
雑支出	110	34
予備費	43,818	13,779
計	1,610,690	506,506



予算の基礎 となった数字

- 平均被保険者数 …… 3,180人
 - 男 …… 1,710人
 - 女 …… 1,470人
- 平均標準報酬月額 …… 318,687円
 - 男 …… 390,000円
 - 女 …… 230,000円
- 総標準賞与額 …… 3,164,150千円
- 平均年齢 …… 42.35歳
 - 男 …… 44.86歳
 - 女 …… 39.37歳
- 前期高齢者加入率 …… 1.53%
- 保険料率 …… 千分の98
 - 事業主 …… 千分の50
 - 被保険者 …… 千分の48

[参考]
協会けんぽの
保険料率
(全国平均)
千分の100

介護保険

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険料	165,250	93,892
雑収入	2	2
計	165,252	93,893

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	162,301	92,216
介護保険料還付金	500	284
積立金	1	1
雑支出	1	1
予備費	2,449	1,391
計	165,252	93,893

予算の基礎 となった数字

- 介護保険第2号被保険者数 …… 2,260人
(40歳から64歳の被保険者および被扶養者)
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 …… 1,760人
(介護保険料を負担している40歳から64歳の被保険者)
- 平均標準報酬月額 …… 364,051円
- 総標準賞与額 …… 2,054,475千円
- 介護保険料率 …… 千分の17
 - 事業主 …… 千分の8.5
 - 被保険者 …… 千分の8.5

[参考]
協会けんぽの
保険料率
(全国一律)
千分の16.4

お気軽エクササイズを始めよう!

下半身には大きな筋肉があり、鍛えると効率よく筋肉量を増やせます。
職場でエレベーターを待ちながら、自宅でテレビを見ながら、ちょっとした気分転換に…。
気軽にエクササイズする習慣をつけましょう。

カーブレイズ ふくらはぎの ヒラメ筋を鍛える



週2~3回を
目安に

鍛えている
筋肉を
意識する

回数よりも
正しいフォームが
大切

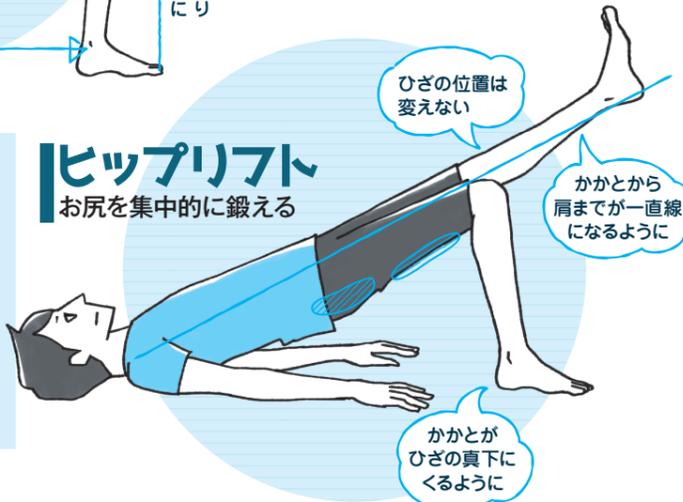
- 1 椅子の背を逆手でもち、一步離れて両足をそろえる。左足のひざを曲げて、右足のふくらはぎに添える。
- 2 息を吐きながら1秒かけて右足のかかとを上げ、息を吸いながら3秒かけて下ろす。10回行ったら足を入れ替えて同様に。左右各10回×1~3セット(最初はできる回数でOK)。

フルガリアン スクワット お尻と太ももを同時に鍛える



- 1 動かない椅子やベッドから60~90cmほど離れて立ち、片足の甲側をのせる。もう一方の足は前方に置く。手は腰にあてる。
- 2 背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと前の脚のひざを曲げ、お尻を後ろに引くイメージで上体を前傾させながら腰を落とす。片足10~20回×1~2セット(最初はできる回数でOK)。

ヒップリフト お尻を集中的に鍛える



- 1 あお向けになり、両ひざを立てる。両腕は伸ばして両脇に置き、ハの字程度に軽く広げる。
- 2 ひざ、お尻、肩が一直線になるまでお尻を持ち上げ、その姿勢のまま左足のひざを伸ばし、5秒間静止。脚を入れ替えて同様に行う。左右交互に各10回×1~2セット(最初はできる回数でOK)。

おすすめ
コースを
Check!

エクササイズに有酸素運動を加えると、いっそう健康効果アップ!

日頃あまり歩く習慣がないなら、「ひと駅手前で降りて歩く」「お昼を食べたら10分間散歩」など、こまめに機会を増やすのがおすすめです。景色を眺めながら楽しく歩けそう、という方は、次ページの「歩きたくなる旅」プランはいかがですか? 感染症対策を万全にしつつ、絶景を眺めながら深呼吸しませんか?

2021年度公表(2020年度実績分)

「健康スコアリングレポート」で みなさまの病気リスクと生活習慣をチェック!

健康
スコアリング
レポートとは

健康スコアリングレポートとは、各健保組合の加入者の健康状態や医療費、健康づくりへの取り組み状況についてのデータを「見える化」したものです。政府の「未来投資戦略2017」を受け、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して、2018年度よりスタートしました。全健保組合平均との比較などからみなさまの健康維持・増進のための方策を検討し、会社と当健保組合との連携を深めるコミュニケーションツールとして活用されます。

当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は?

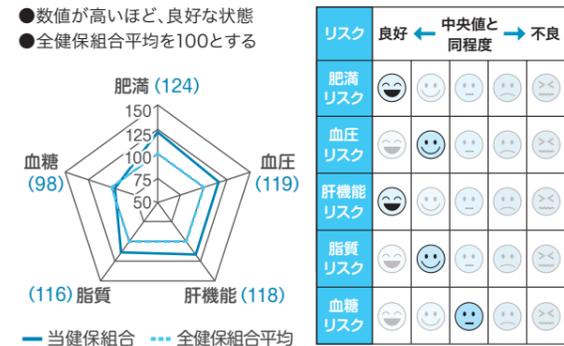
特定健診実施率・特定保健指導実施率ともに **最上位** (54位 / 1,379健保組合中)

当健保組合のみなさまの健康状態は?

2020年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

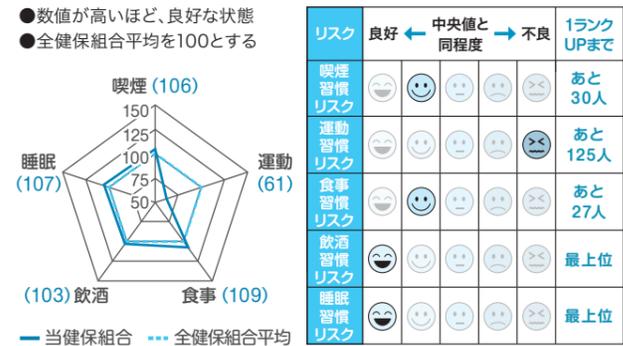
健康状況 生活習慣病リスク保有者の割合

- 数値が高いほど、良好な状態
- 全健保組合平均を100とする



生活習慣 適切な生活習慣を有する者の割合

- 数値が高いほど、良好な状態
- 全健保組合平均を100とする



※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※"ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載。

座りすぎは死亡リスクが高まる

日中、座っている時間が2時間増えるごとに死亡リスクが15%高まると言われています。糖尿病の人の場合は27%も高まるとか。階段を使う、昼休みに散歩するなど、無理のない範囲で体を動かす機会を増やしていきましょう。

日中の座位時間が2時間増えるごとに増加する死亡リスク(病気別)

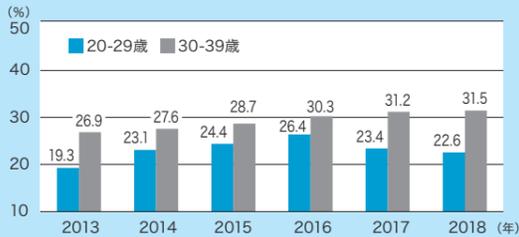


出典: 京都府立医科大学Effect of Underlying Cardiometabolic Diseases on the Association Between Sedentary Time and All-Cause Mortality in a Large Japanese Population: A Cohort Analysis Based on the J-MICC Study, スポーツ庁「With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために」

若いうちから健康づくりに取り組むことが大切

近年、若年層(20-30代)の肥満者の割合が増加の一途をたどっています。肥満リスクが高いほど、生活習慣病にかかりやすくなります。なるべく早い段階から健康づくりに取り組みましょう。

40歳未満男性における肥満者(BMI≥25)の割合の推移



出典: 国民健康・栄養調査(平成24-令和元年)より3年間の移動平均にて作成

←
やって
みよう!

生活習慣病リスク・生活習慣ともにおおむね良好ですが…

「運動習慣」だけが圧倒的に悪い!!

このままでは、せっかくの健康が将来損なわれるかもしれません

次のページで、職場や自宅で、すま時間に簡単にできるエクササイズをご紹介します。こまめに体を動かすと、肩や首のこりや腰痛、むくみ対策にもなりますので、ぜひ実践してみてください。

英虞湾の絶景が広がる 横山園地を歩く



横山展望台から英虞湾を望む



芝生広場 (標高 57m)
約 2,000m² の整備された芝生が広がっている。



見晴展望台
(標高 180m)
横山園地には、全 4ヵ所の展望台があるが、北と東にも展望が開けているのはここだけ。鵜方の町並みも一望できる。



横山展望台 (標高 140m)
観光ポスターやパンフレットなどで使われる英虞湾の風景(右写真)はここから撮影されたものが多い。展望台からは前島半島の志摩大橋(志摩パルブリッジ)まで見える。



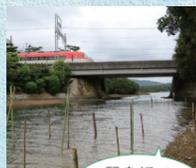
コースの東側は、日差しを遮るように樹木が生えているため、涼しく歩くことができる。

特産品

志摩市で海で養殖されているあおさは、全国生産量の約3割を占める。食物繊維が多く含まれる健康食品。



賢島大橋
英虞湾にある約60の島のうち、もっとも大きいのが賢島。北の賢島大橋と東の賢島橋の2つで本州とつながっている。賢島大橋から見る夕陽は絶景で、多くのアマチュアカメラマンが訪れる。



賢島橋はとても短い橋

英虞湾周辺の 見どころ



ひと足のぼす



大王崎
断崖に建つ白亜の灯台とその周囲の風景は、古くから画家たちの創作意欲をかき立てている。1996年、大王町は「絵かきの町」を宣言した。町には、キャンバスに向かう画家の姿も多い。



英虞湾 島めぐり
英虞湾を船長のガイド付きで巡る。所要時間約50分。
9:00 ~ 15:00 (不定期運行)
休 不定休 ¥1,400 円
☎ 0599-43-1048



ともやま公園 桐垣展望台
ともやま公園にある、英虞湾に沈む夕陽を正面から見るのできるスポット。英虞湾東側に位置し、右に賢島、手前に間崎島、左からは前島半島がのびる。

リアス式海岸で囲まれた独特の地形をもつ英虞湾は、大小約60の島が点在し、穏やかな内海が広がっている。志摩半島を中心とした伊勢志摩国立公園は、数少ない海の国立公園であり、島々と海が繊細で優美な景観を見せる。なかでも英虞湾の絶景を手軽に楽しめるのが「横山園地」だ。

志摩市にある横山(標高203m)の中腹は、横山園地として整備されている。園内には、立地を活かして4つの展望台が設けられ、それぞれが眼前の英虞湾を一望できるところになっている。
横山ビジターセンターを出発したら、車道脇の遊歩道を歩いて横山展望台を目指す。横山展望台手前の駐車場を過ぎると、木製スロープの辺りから展望が開ける。左に広がるのが英虞湾。横山展望台からは、英虞

湾に浮かぶ大小さまざまな島と、その向うには前島半島まで見渡すことができる。続いてパノラマ展望台、見晴展望台、あご湾展望台と順に巡る。少しづつ違った英虞湾の景色を楽しめるため、見比べて自分のベストスポットを決めてみるのもおもしろい。

その後は、横山山頂へと至る分岐を左に曲がり、芝生広場を経由して横山展望台へと戻る。スタート地点の横山ビジターセンターがゴールとなる。なお、あご湾展望台から横山山頂までは、片道約1km・30分の道のり。体力と時間に余裕があれば、行程に加えてみてみよう。
園内の西側にも散策コースがあるが、階段も多く、アップダウンはかなりのもの。足元には注意してゆっくり歩くことを心がけたい。

近鉄志摩線・志摩横山駅下車、徒歩約30分
伊勢自動車道・伊勢西ICより約50分

横山ビジターセンター
伊勢志摩国立公園の情報発信拠点。自然や文化の紹介のほか、定期的に自然体験活動も行っている。
志摩市阿児町鵜方 875-24
9:00 ~ 16:30
年中無休
0599-44-0567
<http://chubu.env.go.jp/nature/yokoyama/>

**電車の場合は、
プラス片道約30分のウォーキング**

横山園地の入り口にある横山ビジターセンターと志摩横山駅を結ぶバスはない。電車の場合は、志摩横山駅から西へ約2kmのゆるやかな上りを歩いて向かうことになる。かかる時間は約30分ほど。交通量は少なく、安心して歩くことができる。特急停車駅の鵜方駅から歩く場合は、約40分をみておこう。

横山ビジターセンターへは、ゆるやかな上りが続く
志摩横山駅

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

被扶養者の現況照会にご協力をお願いします

健康保険法施行規則および厚生労働省の通達によって、健保組合は被扶養者のみなさまが引き続き被扶養者資格を有しているかどうか、現況を確認することが義務づけられています。

当健保組合では、7月に資格確認(現況照会)を実施しています。対象となった方は、必要書類のご提出にご協力をお願いいたします。

|| 本年度の照会対象となる方

下記の事業所に所属され、ご家族を当健保組合の被扶養者に行している方

関信用金庫、八幡信用金庫、桑名三重信用金庫、北伊勢上野信用金庫、津信用金庫、紀北信用金庫

|| 必要書類(コピー可) 詳細は、対象の方にお届けする書類でご確認ください。

▶ 収入額を証明するもの

令和3年分源泉徴収票(ない場合は直近3か月の給与明細) / 老齢年金・障害年金・遺族年金・厚生年金基金・企業年金などの年金額裁定(改定)通知書・年金証書など / 令和3年分確定申告書・収支内訳書の控または収入額が確認できる書類

▶ 障害状態または要介護状態を証明するもの(必要な場合)

障害者手帳、介護認定証、医師の診断書などの書類

▶ 前年収入と直近の収入で、認定の可否が変わると予想される場合の直近3か月の給与明細票・雇用契約書・現状説明書など

Q

収入の基準額はいくらですか？

A

60歳未満は年収130万円未満(一定の障害状態にある方、60歳以上の方は180万円未満)です。

Q

夫婦が共働きで、それぞれ別の健保組合等の被保険者である場合、その子どもはどちらの被扶養者になりますか？

A

原則として収入の多いほうの被扶養者になります。ただし、夫婦の年収の差額が多いほうの1割以内である場合や、どちらかが共済組合の組合員で扶養手当等を受けている場合、育児休業を取得して年収が変化した場合などの例外があります。

被扶養者のみなさまへの給付や保健事業は、被保険者と事業主からの大切な保険料で賄っています。被扶養者の資格がなくなったにもかかわらず、そのまま当健保組合の被扶養者であり続けてしまうと、健保財政が圧迫され、円滑な事業運営を行えなくなるおそれがあります。

また、資格がないのに当健保組合の保険証を使って医療機関等にかかった場合、当健保組合が負担した分の医療費を全額返還していただくことになります。

ご家族が就職された、収入が増加して基準以上になった等、被扶養者認定基準を満たさなくなった場合は、すみやかに「被扶養者(異動)届」を提出し、扶養から外す手続きをお願いいたします。

2022年度 任意継続被保険者の標準報酬月額

任意継続被保険者にかかる保険料を計算する際の標準報酬月額の上限は、前年9月30日現在の被保険者全体の平均標準報酬月額をもとに決定されます。2022年度は次のとおりです。

標準報酬月額(上限) 320,000円

退職時の標準報酬月額が上記金額を上回る場合には上記金額が適用され、下回る場合は退職時の標準報酬月額が適用されます。